Pissenlit

Dent-de-lion (Taraxacum officinale / Taraxacum dens leonis)



Récolte principalement en mars – avril pour les feuilles.

Descriptif Botanique

Rosette de feuilles de 5 à 10 cm, velues à la base, lisses ensuite, profondément découpées. Tiges lisses et tubuleuses. Fleurs jaunes composées, hauteur de 5 à 30 cm, corolles épaisses.

Propriétés & Santé

Très diurétique et dépurative. Favorise la digestion et la sécrétion de la bile. Riche en vitamine A et C, en potassium.

Usages Culinaires

MANGER

- **Cru :** Les premières feuilles dès mars, en salade. Toute l'année, les très jeunes feuilles en salade.
- **Cuit :** Excellentes soupes de printemps avec ortie et plantain. En « légume vert » tout usage (quiches, garnitures de ravioles, ...).

BOIRE

Tisane avec toute la plante séchée et hachée, y compris les racines (bien laver !). Préparer en décoction.

DIVERS : LE « MIEL » DE PISSENLIT

Cuire environ 300 fleurs (sans les sépales) dans 1l. d'eau et laisser tirer quelques heures puis filtrer. Sucrer et préparer comme une gelée. On peut ajouter des tranches d'orange et de citron (pectine !).

Recette : Gnocchis verts

Ingrédients : 500g de feuilles de pissenlit, 300g de farine, 4 œufs, 1 c.c. de sel, 2 c.s. de noix moulues (ou 1 c.s. de nillon), fromage râpé.

Préparation :

- Cuire les 500g de feuilles de pissenlit. Bien les égoutter et les hacher finement.
- Faire une pâte en mélangeant la farine, les œufs, le sel, les noix moulues (ou le nillon) et le pissenlit haché.
- Former les gnocchis avec la pâte obtenue.
- Les cuire à l'eau bouillante salée (environ 10 minutes).
- Égoutter, parsemer de fromage râpé et faire gratiner au four.